

SHEJIAO

100

FA

社交一百法

冯 范 ●

瑞 印 主

金 华 编

中央民族学院出版社



法 百 一 交 社

主 编	范印华	冯瑞金
副主编	金玉发	郑克礼

中央民族学院出版

一九八九年·北京

社 交 一 百 法

范印华 冯瑞金 主编

中央民族学院出版社出版

(北京白石桥路二十七号)

张家口市印刷厂印刷

787×1092毫米32开本12.25印张270千字

1989年7月第1版1989年7月第1次印刷

印数1—5000册

统一书号: ISBN7—81001—186—3/C·7

定价: 4.20元

主要作者:

任恩尚

李同亮

李英军

王志强

康果

杨俊亮

李芳才

秦生祥

王富勇

路明清

杜玉跃

黄恩婵

孙增垣

◆加本书编写的还有:

王印廷

康金辉

熊俊岭

裴清海

郑祥

张文贵

翟治中

刘士杰

冯丕国

孟宪成

王建明

李成德

朱连高

林东柱

史玉金

605.6 / 62

写给读者朋友的话

我们把一件微薄的礼品
捧献在您的面前——

愿它是一缕清风 陪伴您的旅程
愿它是一杯醇酒 调节您的神经
愿它是一泓静泉 滋补您的心野
愿它是一束鲜花 装点您的人生

愿它是一条小径 伸展您美好的希冀
愿它是一块磁石 凝聚您纯真的友谊
愿它是一座鹊桥 引渡您挚情的爱侣
愿它是一篷风帆 催发您搏浪的舟楫

... ..

——让我们以此书为飞虹

连结彼此相通的心岸

——编者

目 录

1、笑是力量亲兄弟	
——幽默法.....	(1)
2、方其中而圆其外	
——灵活法.....	(5)
3、沟通情感的钥匙	
——称呼法.....	(9)
4、腹中常有渡人船	
——征服报复心理法.....	(14)
5、双向交流流不竭	
——感情交流法.....	(18)
6、任尔东南西北风	
——合理斗争法.....	(23)
7、原来那是酸葡萄	
——自我抑制法.....	(27)
8、勇于说我不如人	
——消除嫉妒心理法.....	(31)
9、东南西北一般春	
——交际平衡法.....	(35)
10、人有不及情可恕	
——宽恕法.....	(40)

- 11、入乡随俗路自通
——异地社交法…………… (44)
- 12、几经磨难还韧劲
——同化他人法…………… (49)
- 13、开弓亦有回头箭
——收回失言法…………… (55)
- 14、即是磁场自带磁
——引力法…………… (58)
- 15、谈天说地亦不俗
——闲聊法…………… (62)
- 16、让时间磨钝“矛头”
——矛盾钝化法…………… (66)
- 17、语不惊人死不休
——演讲法…………… (70)
- 18、敞开心扉给人看
——释疑法…………… (75)
- 19、事实无语胜千言
——消除误会法…………… (78)
- 20、挽弓切忌劲过满
——弹性法…………… (81)
- 21、首因效应不可轻
——第一次交往法…………… (84)
- 22、背后常有真言在
——对待背后人言法…………… (88)
- 23、世事洞明皆学问
——求知法…………… (92)

24、言简意赅字千斤	
——即席讲话法	(96)
25、敢于说声“对不起”	
——道歉法	(99)
26、言似看山不喜平	
——进言法	(104)
27、精城所至金石开	
——求教法	(108)
28、多用耳朵少用嘴	
——听言法	(112)
29、坐坐“假如”的板凳	
——充当他人角色法	(115)
30、良言一句三冬暖	
——背后说人法	(119)
31、弹人心上之弦索	
——共振法	(123)
32、有真情者得真言	
——访问法	(127)
33、正面文章反面做	
——激将法	(131)
34、改过不吝谓之智	
——悔过法	(136)
35、把“我”字藏远一点	
——公正法	(141)
36、莫让人下不来台	
——拒礼法	(146)

- 37、人德于己不可忘
——记忆补报法…………… (149)
- 38、得饶人处且饶人
——交际宽容法…………… (153)
- 39、巧言妙语结宾朋
——聊天法…………… (158)
- 40、最贵当面敢批评
——批评法…………… (163)
- 41、伸手谁打笑靥人
——微笑社交法…………… (168)
- 42、口、色、足不失于人
——交际庄重法…………… (173)
- 43、千里鹅毛意不轻
——赠礼法…………… (178)
- 44、自信人生三百年
——社交自信法…………… (182)
- 45、欲知人者先自知
——社交自知法…………… (187)
- 46、知人知面亦知心
——社交知人法…………… (191)
- 47、必先自敬人方敬
——自重法…………… (195)
- 48、小忿忍忍又何妨
——忍耐法…………… (198)
- 49、傲人不如必浅人
——谦逊法…………… (202)

- 50、退后一步自然宽
——谦让法..... (206)
- 51、过犹不及应有度
——玩笑法..... (210)
- 52、曲径通幽有洞天
——含蓄法..... (213)
- 53、心有灵犀一点通
——暗示法..... (217)
- 54、七嘴八舌听异声
——民主法..... (220)
- 55、亲疏厚薄不宜分
——等距离社交法..... (223)
- 56、未曾开口先数十
——制怒法..... (225)
- 57、立身处世忌太清
——容人法..... (228)
- 58、服人以诚不以言
——劝导法..... (232)
- 59、赏功罚过贵在严
——赏罚法..... (234)
- 60、一枝一叶总系情
——祝贺法..... (237)
- 61、情真清茶也醉人
——宴客法..... (240)
- 62、夺主之宾人不敬
——做客法..... (244)

63、须信主雅客来勤	
——待客法.....	(248)
64、“烟雾”亦有礼节在	
——吸烟法.....	(251)
65、吃相不雅讨人嫌	
——赴宴法.....	(254)
66、动人春色不须多	
——电话交谈法.....	(257)
67、未必时时真面目	
——面具法.....	(260)
68、兄弟不睦子侄疏	
——兄弟相处法.....	(263)
69、有勇气填平“代沟”	
——父子相处法.....	(268)
70、异姓姊妹自相亲	
——妯娌相处法.....	(273)
71、媳妇喜闻小姑贤	
——姑嫂相处法.....	(278)
72、异性朋友不怕多	
——异性交往法.....	(281)
73、弟子不必不如师	
——师生(徒)相处法.....	(284)
74、在同一“等高线”上	
——上下级相处法.....	(287)
75、买宅由来重买邻	
——择邻法.....	(290)

- 76、土居三载尽亲人
——邻里相处法…………… (293)
- 77、从命未必皆恭敬
——敬人法…………… (296)
- 78、明月何曾是两乡
——书信交友法…………… (299)
- 79、此时无声胜有声
——非语言交往法…………… (303)
- 80、话多话少应有别
——问疾法…………… (308)
- 81、何必张口“我爱你”
——求爱法…………… (311)
- 82、首肯未必都点头
——接受求爱法…………… (315)
- 83、恋爱不成仁义在
——拒绝求爱法…………… (318)
- 84、是姻缘棒打不回
——恋爱法…………… (321)
- 85、华荣之言后为愆
——恋人交谈法…………… (325)
- 86、密月理应甜如蜜
——度蜜月法…………… (328)
- 87、夫妻和睦万事兴
——夫妻相处法…………… (331)
- 88、撒手道别又何妨
——离婚法…………… (336)

- 89、爱子须教以义方
——爱子法..... (339)
- 90、人子羞观《墙头记》
——尊老法..... (343)
- 91、友如作画须求淡
——辨友法..... (346)
- 92、岁寒无易见深交
——交友法..... (350)
- 93、嚶其鸣矣求友声
——求友法..... (353)
- 94、友直友谅友多闻
——择友法..... (356)
- 95、君子绝交无恶声
——绝友法..... (359)
- 96、相逢何须曾相识
——路人交谈法..... (362)
- 97、何处相逢皆故人
——路遇相交法..... (365)
- 98、路遇不平勇相助
——路遇助人法..... (368)
- 99、雪中送炭尤可贵
——助人法..... (371)
- 100、止谤理应有新法
——止谤法..... (374)

笑是力量亲兄弟

——幽默法

笑，是一种复杂的神经反射活动。笑不仅有益于人们的身心健康，而且益于使人抒发情怀，驱逐愁绪，从而振奋精神，焕发内在潜能，提高工作效率。正如人们所说：笑是力量亲兄弟。幽默，是笑的契机，是笑的源泉。在某种意义上讲，没有幽默，就没有笑。因此，幽默是密切友谊的桥梁，吹尽忧愁的春风，增进团结的美酒，克服困难的暖流。

生活中不能没有笑，社交中不能没有笑。但并非一切笑都象“美酒”，都似“春风”，也有的笑却是“苦酒”，是“乌云”，非但无助于友好相交，而且为祸不浅。象媚笑、冷笑、狞笑、耻笑、谄笑、讥笑、奸笑、狂笑、皮笑肉不笑等，就是浅薄的笑，粗野的笑，是令人生厌的假笑、丑笑、恶笑。我们所倡导的则是幽默而引起的真笑、善笑、美笑。那么，怎样以幽默去刺激人们真笑、善笑、美笑的神经呢？试谈四法，以“投石激浪”。

——以乐励志

当一个人意志消沉或身处逆境时，运用发人深省的典故、故事、比喻进行幽默性劝导，能给人荒芜的心田播上希望的种子，使人重新扬起理想的风帆，步入正确的人生之路。某公司职工小张在不法分子勾引下，沾染了赌博和扒窃

恶习，对义正严词的说教不屑一顾。有位心理学家针对他的思想特点，没有喝叱和训斥，而是讲了明代刘元卿《贤奕篇·警喻》里的一个故事：有一叫黠竖子的恶少，一日勾引两青年人去农妇家偷吃李子。岂料，黠竖子先翻墙入院，刚好跌进粪坑，屎尿一下子没到脖颈。“快来，这儿有香甜的李子！”两青年一听，便一块翻墙而过，双双同样栽入粪坑……这个故事把小张逗乐了。他联想自己所做所为，找到了自己是非不清，谬误不明，交友不分良莠，才被“黠竖子”之类“诱”入扒窃、赌博“粪坑”的教训。从此，他领悟了“近朱者赤，近墨者黑”的哲理，交好友，弃“黠竖子”，逐渐改掉恶习，跨入了先进行列。看来，讲些幽默而又富于哲理的趣闻轶事，把“笑”潜于深处，让人感受事物的底蕴，往往能使在一种平静宁和的水波里荡起令人幡然悔悟的旋涡，得到板着脸孔说教而所不及的殊效。

——以乐缓冲

人际交往中，难免唇齿相交，磕磕碰碰，若遇他人对你无礼或无关宏旨的冒犯，可以暂时不理或讲明道理，有时一笑置之则可。“相逢一笑泯恩仇”、“伸手不打笑脸人”嘛！尤其寓笑于幽默之中，往往可以缓解气氛，淡化矛盾，消除误会，摆脱尴尬局面，避免不必要的吵闹。公共汽车上，司机突然刹车，一位小伙子无意中踩了姑娘的脚，姑娘出言不逊，骂了声“德行”。小伙子幽默地解释道：“对不起，不是德行，是惯性”。车上人哄然大笑，姑娘则自感理亏，羞愧难当。小伙子的回答不仅道了歉，而且也是对姑娘出口伤人的善意批评。又如，苏联影片《列宁在一九一八》中的高尔基，对苏维埃政府的肃反政策不理解，有意找列宁发

泄。列宁却避其锋芒，巧妙地通过与一位来访的老工人进行谈谐而有针对性的谈话，引得三人畅怀大笑，在谈笑中使高尔基省悟了。高尔基感慨地对列宁说：“你批评了人，却又叫人这么高兴！”原因何在？就在于幽默起到了缓冲矛盾的作用。难怪有位哲人说：“含笑谈真理，又有何妨呢！”

——以乐解忧

有道是：“月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐。”人际交往，难以诸事如愿，一顺百顺，“不如意事常八九，事事如意有几回”呢？事不如意，乃人生正常现象，关键在于如何对待。有的因受到歧视，长夜难眠，愁肠百结，甚至痛不欲生。孰不知，愁绪淤结胸中，会使人未老先衰，精神崩溃，可谓伤神又伤身。一些人就因在困难和挫折面前一筹莫展，甚至悲观厌世，不善于“以乐解忧”，而影响了人际间的正常交往，阻碍了个人潜能的发挥，在人生的征途中留下了一串串可悲、可怜、可叹的脚印。那么，当事不如意时怎么办呢？这就用得着“乐以忘忧”的古训了。因为欢乐能调节人的心理机能，驱散愁绪和孤独感，以乐观向上的心理抑制消极郁闷心理，纠正个性中的孤僻倾向，甚至还可以治病呢！西方“喜悦者常健康”的格言是很有道理的。相传我国清代有个八府巡按患了精神忧郁症，屡屡发病，他请了许多名医诊治均无效果。一日有位乡村“土医士”对他望、闻、问、切后说：“启禀大人，你患了月经不调症。”巡按暗道：堂堂男子，何来月经？天大笑话！从此，巡按每想到此事就捧腹大笑。殊不知这位“土医士”故作“谬诊”，竟使巡按在常笑中不知不觉地治好了病。这个故事，虽未必是真，但“乐而忘忧”却是事实。大概每个人都不乏其亲身体会。因此，

要象普希金所说的那样：“假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨，不顺心的时候，暂且容忍，相信吧，快乐的日子就会到来。”

——以乐动情

人常说：“心诚则笑美，情切才笑得真。”因为只有美笑、真笑、善笑，才能使人动情，使交际双方缩短心理距离，达到心理共容。说到底，这就是以乐动情。电影《元帅与士兵》中有这样一个情节：贺龙元帅远道来广州看望集训队员，队员们闻风集合，请元帅去训话。元帅却低声埋怨：“乱弹琴。”尔后元帅缓步走到队列前：“要我讲话，我就两个字——解散！”大家面面相觑，疑惑不解。元帅走到大树下，坐在棕垫上招呼大家围过来，笑咪咪地说：“用训话代替训练，能训练出打硬仗的运动员？我是来帮助你们解决困难的。”一句话把队员们说乐了，拘谨一下子飞到九霄云外，元帅与队员的心更近了，元帅的知音更多了。可见乐是人际关系的“磁场”，能把别人吸引到自己身边；乐是人之感情的“启动器”，能使人们的情绪达到最佳状态。既然如此，又何乐而不为呢？

幽默，是才华与智慧的闪光，是人际交往的“味精”，是力量的“亲兄弟”。让幽默陪伴我们的生活吧！让笑声调剂人们的相互关系吧！